



## Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas		Saikingai vartokime cukrų
<b>Dalykai</b>	Gamta ir žmogus, technologijos (mityba)	
<b>Tikslinė grupė</b>	5 klasė	
<b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b>	<p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti cukraus įtaką valgymo įpročiams ir įvertinti savo mitybą remiantis sveikos mitybos principais.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- išnagrinėti sveikos mitybos piramidę;</li> <li>- apibūdinti cukrų, kaip angliavandenį;</li> <li>- išnagrinėti cukraus sudėtį maisto produkto etiketėse;</li> <li>- mokytis suvokti, kad valgymo įpročiai – tai pasirinkimo rezultatas;</li> <li>- mokytis pakeisti vieną produktą kitu.</li> </ul>	
<b>Veiklų aprašymas</b>	<p>Pamokos struktūrinės dalys:</p> <p>Klasės nuteikimas darbui.</p> <p>Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).</p> <p>Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</p> <p>Naujos medžiagos dėstymas.</p> <p>Užduotys mokiniams.</p> <p>Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas.</p> <p>Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas.</p> <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>	
<b>Proceso eiga</b>	<p>Šešių pamokų, orientuotų į sveiką mitybą, ciklas.</p> <p><b>1 pamoka „Mitybos piramidė“.</b></p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> maisto produktų grupės; sveikos mitybos piramidė; dienos kalorijų normos skaičiavimas; įpročių, darančių įtaką mitybai aptarimas (<a href="#">1 priedas</a>).</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas, individualus mokinių darbas, refleksija.</p> <p><i>Priemonės:</i> A4 formato lapai, žirkklės, klijai, maisto reklaminės skrajutės, išmanūs įrenginiai.</p> <p><i>Mokytojo darbui:</i> mokymo medžiaga, mitybos piramidės plakatas, kompiuteris, multimedija, interneto prieiga.</p> <p><i>Veikla:</i> mokytojui padedant išanalizavus sveikos mitybos piramidę, mokiniai dirbdami grupėse karmo reklamines skrajutes ir kuria mitybos piramidę A4 formato lape. Darbus pristato. Grupių pristatymo vertinimas (<a href="#">2 priedas</a>).</p> <p>Pasitelkę išmaniuosius įrenginius skaičiuoja dienos kalorijų normą <a href="https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/">https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/</a>.</p> <p>Pasitelkus <a href="#">1 priedą</a>, su mokiniais aptariami jų mitybos įpročiai.</p> <p><b>2 pamoka „Cukrus, kaip angliavandenis“.</b></p> <p><i>Metodai pamokose:</i> konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> Koks būna cukrus? Kokie didžiausi pavojai tiko valgant cukrų? Maisto produktai, turintys daug ir mažai cukraus. Kas yra angliavandeniai? Kodėl cukrus yra angliavandenis? Aptariami baltymai, riebalai, angliavandeniai, mineralinės medžiagos.</p> <p><i>Priemonės:</i> pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai (gali vykti informatikos klasėje).</p>	

*Mokytojo darbui:* kompiuteris, multimedija, interneto prieiga. Išaiškinus temą mokytojas lentoje demonstruoja kryžiažodį apie maisto medžiagas, jų sudėtį ir įtaka sveikatai. [https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/256](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/256) darbą atlieka visi klasėje kartu su mokytoju.

*Mokinių darbui:* kompiuteriai ar išmanieji įrenginiai su internetine prieiga. Mokiniai skirstomi į grupes ir paskiriamas situacijų vaidinimas (5 priedas).

Veikloms apibendrinti skiriamas testas iš Kahoot.com aplinkos tema „[Cukrus angliavandenis](#)“.

Esant reikalui, papildomam mokinių savarankiškam darbui skiriama interaktyvi dėlionė: [https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/255](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/255)

*Veikla:* Situacijų vaidinimo grupių pristatymo vertinimas (2 priedas).

### **3 pamoka „Cukraus sudėtis maisto produkto etiketėse“.**

*Metodai pamokose:* konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.

*Nagrinėjamos temos:* maisto produkto sudėtis; maisto produktų etikečių skaitymas; maisto produktai turintys daug ir mažai cukraus; „nematomas“ cukrus (3 priedas).

*Priemonės:* maisto produktų etiketės, smulkus cukrus 500 g., cukraus kubeliai 500 g., indas, svarstyklės, šaukštas, A4 formato lapas, reklaminės maisto skrajutės.

*Mokytojo darbui:* kompiuteriai su internetine prieiga, multimedija, smulkus cukrus 500 g., indas, svarstyklės, šaukštas.

*Mokinių darbui:* maisto produktų etiketės, cukraus kubeliai, 500 g., A4 formato lapas, klizai, planšetės.

*Veikla:* Aptariamos nagrinėjamos temos. Analizuojamos maisto produktų etiketės jų sudėtis. Pagal 3 priedą analizuojama „Nematomo cukraus“ sudėtis ir pagal ją mokiniai atlieka praktinį darbą. Ant A4 formato lapų mokiniai ruošia plakata apie 3 produktų nematomą cukrų. Plakate klizuoja maisto produktą, išsiaiškina cukraus kiekį jame ir priklijuoja atitinkamą cukraus kubelių skaičių atitinkanti produkte esantį cukraus kiekį. Pavyzdys - 6 priedas

Pasitelkę išmaniuosius įrenginius atlieka tyrimą „Maisto produkto vertinimas“ [https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo\\_id/269](https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/269) Darbus siunčia mokytojui nurodytu el. paštu.

### **4 pamoka „Valgymo įpročiai - tai pasirinkimo rezultatas“.**

Pamokų ciklo apibendrinimas, kartojimas, refleksija, valgiaraščio sudarymas, pietų patiekalų receptų paieška ir atranka ir pasirengimas praktiniam darbui – maisto gaminiui (mokiniai suskirstomi grupėmis praktiniam darbui, pasiskirsto, kas kokius produktus atsineš, pasidalina pareigomis).

*Metodai pamokoje:* kaitomas individualus (asmeninių rezultatų apžvalga), visos klasės (pasiektų rezultatų aptarimas / refleksija), grupėse (patiekalų receptūros parinkimas, susitarimai dėl produktų pirkimo ir praktinio darbo operacijų sekančią pamoką) darbas.

*Priemonės:* Pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai mokinių savarankiškam darbui receptų paieškai, knygos, žurnalai su receptūromis ir pan.

*Mokytojo darbui:* kompiuteris ir multimedija mokinių rastų receptų pristatymui klasėje.

*Mokinių darbui:* mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, įvairi literatūra su patiekalų receptūromis.

**5-6 pamokos (90 min.).** Praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gamimas, tiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

*Metodai pamokose:* konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.

## **Vertinimas**

Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų situacijas). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis vertinimai.

	<p><i>Užduočių lapai esantys SMP priemonėje.</i> Mokytojui el. paštu atsiųstą atliktą laboratorinį darbą vertina mokytojas, įvertinimas įrašomas į dieną.</p> <p><i>Plakatai ar pateiktys, situacijų vaidinimo grupių pristatymo vertinimas.</i> Pristatymus vertina mokinių grupės, pildydamos „Grupių darbo pristatymo vertinimo lentelę“ (<a href="#">2 priedas</a>). Pagal susitarimą su mokiniais šie vertinimai pridedami prie kaupiamojo balo arba fiksuojami dienyne.</p> <p>Vertinimui ir įvertinimui naudojamos IKT programa <i>Kahoot</i> 2 pamokoje. Su mokiniais susitarta dėl įvertinimo balo (pvz., be klaidų atliktas testas – 10, viena klaida – 9 ir t.t.).</p> <p><i>Praktinė mokinių veikla</i> (maisto gaminimas, tiekimas ir degustavimas) vertinama naudojant praktinio darbo įsivertinimo / vertinimo lapą (<a href="#">4 priedas</a>) arba taikant kitus (susitartus su mokiniais) vertinimo kriterijus.</p>
<p><b>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</b></p>	<p>Pamokose naudojama:</p> <p>Programa dienos kalorijų normai skaičiuoti ir mitybos piramidė <a href="https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/">https://www.kalorijos.lt/sveikos-mitybos-piramide/</a> taikoma 1 pamokoje „Mitybos piramidė“.</p> <p><b>Laboratorijos (mokinių savarankiškam/namų darbui)</b></p> <p>Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai. Kryžiažodis. <a href="https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/256">https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/256</a> taikoma 2 pamokoje „Cukrus, kaip angliavandenis“.</p> <p>Kahoot.com ieškoti temos „<a href="#">Cukrus angliavandenis</a>“ taikoma 2 pamokoje „Cukrus, kaip angliavandenis“.</p> <p><i>Programai reikalinga mokytojo registracija, (atsivėrusiame lauke įrašyti žaidimo kodą). Testas parengta Kahoot programa. Daugiau apie programą čia: <a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>.</i></p> <p><i>Norint kurti testus reikalinga mokytojo paskyra. Kartais programa patogia dirbti naudojant išmaniuosius įrenginius.</i></p> <p>Papildomam darbui interaktyvi dėlionė <a href="https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/255">https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/255</a> taikoma 2 pamokoje „Cukrus, kaip angliavandenis“.</p> <p>Tyrimas „Maisto produkto vertinimas“ <a href="https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/269">https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/269</a> taikoma 3 pamokoje „Cukraus sudėtis maisto produkto etiketėse“.</p>
<p><b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b></p>	<p>Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos 1-4 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji/planšetiniai kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete. 5-6 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas).</p>
<p><b>Išvados</b></p>	<p>Ugdomoji veikla grįsta mokinių mokėjimo mokytis ir asmeninės bei pažinimo kompetencijų, sąmoningumo ir nuostatos gyventi ir maitintis sveikai ugdymą.</p> <p>Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką bei porose ar grupėse darbą mokymąsi, didina mokinių pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, ugdo socialinius gebėjimus.</p> <p>Tikslingas IKT taikymas motyvuoja mokinius mokytis ir siekti aukštesnių rezultatų.</p> <p>Sveikos gyvensenos ir geros mitybos principų išdėstymas bei geros mitybos taisyklių kūrimas ugdo sąmoningumą, nuostatą gyventi ir maitintis sveikai.</p>
<p><b>Ryšiams</b></p>	<p>Irma Bartkevičienė irmarasciute@gmail.com</p>

**Kas turi įtakos Jūsų mitybai?**

1. Asmeniniai pomėgiai
2. Kaina
3. Galimybė gauti
4. Tautinės tradicijos
5. Skonis
6. Asmenybės tipas
7. Religija
8. Bendraamžių įtaka
9. Reklama
10. Įpakavimas
11. Maistingumas
12. Nuotaika
13. Šeimos papročiai ir gyvenimo būdas/

## GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELĖ

Kriterijai ir galimi taškai	Skiriami taškai ir komentarai	1 grupė	2 grupė	3 grupė	4 grupė
Ar pristatymas buvo aiškus klausytojams?	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pristatymas buvo įdomus klausytojams?	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pristatymas praplėtė klausytojų akiratį?	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pranešėjai kalbėjo taisyklingai?	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar buvo panaudotos vaizdumo priemonės?	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Iš viso	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Apibendrinimas</i>				

Noroda: <http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/wp-content/uploads/2012/03/Grupi%C5%B3-darbo-pristatymo-vertinimo-lentel%C4%97.pdf>

## „Nematomas cukrus“

Maisto produktai	Kiekis	Turi apytiksliai cukraus
Koka kola	1-180 ml.	17.5 g
Pyragaitis	1	25 g
Šokoladinis pyragaitis	1 (112 g)	15 g.
Šokolado plytelė	1 (42 g)	12.5 g.
Kramtomoji guma	1	2.5 g.
Ledai	120 ml.	17.5 g.
Tortas	Nedidelis gabalėlis	30 g.
Karamelė	1 pakelis	25 g.

## MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS

5 klasė

Vardas ir pavardė

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai:
<b>1.</b>	<b>Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas</b>			<b>4</b>
	Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kieki;			0 - 2
	Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei.			0 - 2
<b>2.</b>	<b>Technologiniai procesai</b>			<b>10</b>
	Gebėjimas pasiruošti darbui (mokinio apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gamavimo priemonės);			0 - 2
	Gebėjimas organizuoti savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara, ergonomiškumas);			0 - 2
	Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių;			0 2
	Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinės sekos;			0 - 2
	Gebėjimas atlikti darbą laiku.			0 - 2
<b>3.</b>	<b>Estetinė patiekalo išvaizda</b>			<b>4</b>
	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.);			0 - 2
	Gebėjimas pateikti paruoštą patiekalą			0 - 2
<b>4.</b>	<b>Pristatymas žodžiu</b>			<b>2</b>
	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį.			0 - 2
<b>VISO</b>				<b>20</b>

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

**Situacijų vaidinimas**

Mama nuėjo į parduotuvę pirkti cukraus. Cukraus tą dieną nebuvo. Ką mama daro?

-Kaip ji jaučiasi?

-Ką ji galėtų daryti?

-Ar yra maisto produktų, kurių ji galėtų pasiūlyti savo šeimai vietoj cukraus?

-Ar gali jei pagelbėti vaikai?

-Kaip jaučiasi mokinys?

-Kaip jaučiasi jo tėtis?

-Ką mama galėtų nupirkti vietoj cukraus?

Plakatas 3 pamokai galėtų būti panašus į šį:







Susipažinimui:

Kahoot aplinkoje esantys klausimai.

Questions (11) [Hide answers](#)





1 - Quiz  
**Kurio cukraus yra pieno produktuose?**

20 sec

 Sacharozės	✗
 Laktozės	✗
 Galaktozės	✓
 Nėra cukraus	✗





2 - Quiz  
**Kuris iš natūraliųjų cukrų yra saldžiausias?**

20 sec

 Fruktozė	✓
 Sacharozė	✗
 Gliukozė	✗
 Cukrus nesaldus	✗

3 - Quiz  
**Sacharidai reiškia:**

20 sec

 Cukrų	✓
 Baltymus	✗
 Medų	✗
 Riebalus	✗

4 - Quiz

Vartojamas per didelis cukraus kiekis gali sukelti:



20 sec

- |  |                        |   |
|--|------------------------|---|
|  | Cukrinį diabetą        | ✓ |
|  | Dantų irimą            | ✗ |
|  | Aukštą kraujo spaudimą | ✗ |
|  | Skrandžio ligas        | ✗ |

5 - Quiz

Kuri iš išvardintų medžiagų nėra angliavandeniai?



20 sec

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
|  | Cukrus    | ✗ |
|  | Krakmolas | ✗ |
|  | Baltymai  | ✓ |
|  | Miltai    | ✗ |

6 - Quiz

Augaluose esanti gliukozė vadinama:



20 sec









- |  |            |   |
|--|------------|---|
|  | Krakmolu   | ✓ |
|  | Glikogenu  | ✗ |
|  | Chlorofilu | ✗ |
|  | Gliukoze   | ✗ |

7 - Quiz

**Didžioji dalis medžiagų, per kurias kūnas gauna energijos, yra:**



20 sec









- |   |                 |   |
|---|-----------------|---|
|  | Baltymai        |  |
|  | Riebalai        |  |
|  | Angliavandeniai |  |
|  | Vanduo          |  |

8 - Quiz

**Kokia yra didžiausia šių laikų mitybos problema**



20 sec









- |   |  |   |
|---|--|---|
|    | Geriamas mažai vandens.                                      |    |
|   | Dominuoja riebus maistas, kuris dažnai būna nesubalansuotas. |   |
|  | Praleidžiami pusryčiai.                                      |  |
|  | Valgoma per mažai „žalio“ maisto.                            |  |

9 - Quiz

**Koks maistas sukelia priklausomybę**



20 sec

- |   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | Bananai           |  |
|  | Cukrus            |  |
|  | Gira              |  |
|  | Bulvių traškučiai |  |

10 - Quiz

**Kas sveikiau medus ar cukrus**



- |                                     |            |   |
|-------------------------------------|------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | Cukrus     | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Medus      | ✓ |
| <input type="checkbox"/>            | Nežinau    | ✗ |
| <input type="checkbox"/>            | Abu sveika | ✗ |

11 - Quiz

**Iš ko gaminamas cukrus?**



- |                                     |                   |   |
|-------------------------------------|-------------------|---|
| <input type="checkbox"/>            | Nendrių           | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Cukrinių runkelių | ✓ |
| <input type="checkbox"/>            | Cukraus           | ✗ |
| <input type="checkbox"/>            | Cukražolės        | ✗ |